

# KÜNSANG GONGDÜ NGÖNDRO

Die Vorbereitenden Übungen des Künsang Gongdü

## Die Dzogchen Belehrungen von Pema Lingpa

### Ngöndro

Wenn jemand fragt : Was ist die Ngöndro Praxis?, fragt die Person eigentlich: Was ist die Dharma Praxis und im Wesentlichen, wie werde ich zu einem Dharma Praktizierenden/ zu einer Dharmapraktizierenden?

Die augenfälligste Antwort auf diese Frage wäre: Gehe zu einem qualifizierten Lehrer und erbete ausführliche Ngöndro Belehrungen. Wie auch immer, wenn Du Dich nicht sofort zu diesem Schritt entscheiden kannst, dann werfe einen Blick auf den hier zusammengefassten Inhalt der Vorbereitenden Übungen/ Ngöndro Praxis- das könnte Dir helfen.

Ngöndro bedeutet „das was voraus geht“. In anderen Worten, es bedeutet, den allerersten Schritt machen. Es wird auch grundlegende Praxis genannt und ist eine gegliederte Praxis, entworfen, um den Entsagungsgeist zu erzeugen, um unheilbares Karma zu reinigen, um Verdienste anzusammeln, um schliesslich fähig zu sein, unser Potential zu verwirklichen oder um unsere Wahre Natur als Buddha zu realisieren.

Die *Ngöndro* Praxis ist zweigeteilt. Das äussere Ngöndro besteht aus den Vier Gedanken, die den Geist abwenden von Samsara, genannt *lodhog namshi*. Sie beinhalten Nachdenken über:

- 1) die kostbare menschliche Geburt, um das menschliche Leben wertzuschätzen und sein unermessliches Potential zu entdecken;
- 2) Vergänglichkeit und die Dringlichkeit, Prioritäten zu setzen;

- 3) das Ursache-Wirkung Prinzip, um zur Überzeugung zu gelangen, dass karmische Ergebnisse Folgen sind, unserer eigenen Handlungen und in der Folge inspiriert sind, heilsam zu handeln und unheilbares Handeln zu vermeiden; und
- 4) die Mängel von Samsara, um zu sehen, wie sinnlos weitere Geburten innerhalb jedes der sechs Bereiche sind.

In Kürze, die Absicht der äusseren *Ngöndro* Praxis ist es, sich ernsthaft Fragen zu stellen zu sich selbst und sehr aufrichtig abzuschätzen, wo wir im Leben stehen oder die missliche Lage dieses Lebens wahrzunehmen.

## **Bist Du bereit?**

Wenn Du findest, Dein Leben sei vollkommen, sei es bezüglich Gesundheit, Wohlstand, Karriere oder Beziehungen usw. und Du fühlst Dich vollkommen gewappnet, unvorhergesehenen und ungünstigen Umständen zu begegnen, dann bist Du ein ganz ausserordentliches Wesen mit keinem offensichtlichen Grund, Zuflucht zu suchen oder Hilfe von irgendwoher. Aber, andererseits, wenn Du Dich trotz aller günstigen Umstände unwohl fühlst oder das Gefühl hast, irgendetwas fehle Dir, was Dich dazu veranlasst, zu fragen, ob es noch etwas mehr in diesem Leben gäbe, dann solltest Du das erkennen, als Deinen inneren Ruf. Es bedeutet, dass Du Dich bereits auf dem spirituellen Weg befindest.

## **Der Dzogchen Weg**

Die Vajrayana Dzogchen Tradition zeigt einen eigentlichen Weg auf, beginnend mit *chabdro*(Zuflucht), nacheinander gefolgt von *semkyed*(bhodicitta oder Erleuchtungsgeist), *Dorse*(Vajrasattva), *mendrel*(Mandala Darbringung) und schliesslich *lamai nyeljor*(guru yoga), den Praktiken des inneren *Ngöndro*.

*Chabdro* meint Zuflucht zu nehmen zu *Könchok Sum*, den Drei Juwelen, die da sind, Buddha, Dharma und Sangha. Auf der relativen Ebene nimmt man Zuflucht mit dem Verständnis, dass die

Drei Juwelen uns nicht betrügen und vollständig vertrauenswürdig sind. Dieses starke Sich-Anvertrauen den Drei Juwelen befähigt uns schlussendlich, unsere Natur als die Drei Juwelen zu verwirklichen.

*Semkyed* bedeutet, bodhicitta, den Erleuchtungsgeist zu erzeugen, den uneigennütigen, selbstlosen Geist, um die Befreiung zu erlangen zum Wohle aller fühlenden Wesen. Während der relative Aspekt der *bodhicitta* Praxis darin besteht, unbedingte Liebe zu entwickeln, Mitgefühl und Mitfreude ohne Parteilichkeit gegenüber zahllosen Wesen, bedeutet es letztendlich den eigenen Geist als Buddha zu verwirklichen.

Die *Dorji Sempa* oder *Vajrasattva* Praxis reinigt von unheilsamen Handlungen, die jemand angesammelt hat während unzähliger Leben. Sie bewirkt die Erfahrung der Klarheit des Geistes und vermittelt Ruhe. Mit Meditation und Mantrarezitation erreicht man die relative Reinigung, während der letztendliche *Vajrasattva* dahin führt, dass man am Ende alle ausgedachte Praxis gehen lässt und einfach verweilt in tiefer Stille.

*Mendrel* oder die Mandala Darbringung praktiziert man um Verdienst und Weisheit anzusammeln. Die relative Mandala Darbringung bezieht sich auf die symbolische und visualisierte Darbringung aller Reichtümer des gesamten Weltensystems und aller Buddhafelder, während man die Verse rezitiert. Bei der letztendlichen Praxis weilt man in der Silbe *Hung*.

Guru yoga oder *lamai nyeljor* ist der letzte Teil der inneren *Ngöndro* Praxis. Bei dieser Praxis benutzt man den eigenen Wurzellama als Medium um Segen zu erhalten. Die Rezitation des Bittgebets und das Nehmen der Einweihungen zusammen mit dem Segen des Gurus bilden die relative Praxis. Nach innigem Bitten vermischt sich unser Geist mit dem Geist des Gurus und wir verweilen ganz natürlich in einem unfabrizierten Zustand des Geistes – das ist die letztendliche Praxis.

*Verweile im natürlichen grossen Frieden  
Dieser erschöpfte Geist, hilflos geschlagen durch karmische und  
neurotische Gedanken  
Wie von unbarmherziger Wut  
geschlagene Wellen im unendlichen Ozean von Samsara*

*Nyoshul Khempo Jamyang Dorji*

## **Was kommt danach?**

Nach der *Ngöndro* Praxis folgt *ngoezhi* oder der Hauptteil der Belehrungen. Dzogchen oder die Belehrungen der Grossen Vollendung gelten als der schnellste Weg von allen Belehrungen des Buddhas. Den Gipfel der Dzogchen Belehrungen bildet die direkte Einführung in die Natur des Geistes durch den Wurzel Guru, durch die Zeigenden Anweisungen, genannt *Rigpa Ngotrod*.

Es gibt verschiedenen Übertragungslinien der Dzogchen Belehrungen innerhalb der Nyingma Überlieferung. Neben dem Longchen Nyingthig, die am weitestverbreiteten, gibt es die Kunsang Gongdue Dzogchen Belehrungen der Pema Lingpa Überlieferung. Pema Lingpa gilt als die unmittelbare Wiedergeburt des Allwissenden Longchenpa; er ist einer der Fünf Grossen Tertön Könige (Schatzfinder) und barg im ganzen 32 verborgene Belehrungen, *termas* (Schätze), welche eingeteilt werden in die drei Zyklen *La-Dzog-Thug Sum*.

Die Hauptlinienhalter der Peling Linie sind SE Sungtrul Rinpoche, SE Thugsey Rinpoche und SE Gangteng Rinpoche.

## **Anforderungen**

Es gibt keine Anforderungen bezüglich Befähigung, um mit dem *ngöndro* zu beginnen, ausser Interesse und den Wunsch zu praktizieren. Ob Nonne oder Mönch, ob *khempo* oder *tulku*, ob ordiniert oder Laie, ob alt oder jung, ob gelehrt oder ungebildet, die *Ngöndro* Praxis ist Vorbedingung für alle.

Wie auch immer, um die Dzogchen Belehrungen zu erhalten, braucht es eine Ansammlung von all den fünf Teilen des inneren *Ngöndro*, die da sind: *chabdro*, *semkyed*, *Dorse*, *mendrel* und *lamai nyelgor*, mindestens 100'000 von jedem. Das war seit jeher Normalforderung in allen Traditionen, und daran wird festgehalten bis zum heutigen Tag.

### Wertvolle Gelegenheit



SE Gangteng Rinpoche, bewegt durch seine unermessliche Güte, erteilt die vollständigen Dzogchen Belehrungen an Student\_innen, die je 10'000 Wiederholungen von allen fünf Teilen der *Ngöndro* Praxis angesammelt haben, mit dem Versprechen, die vollständigen 100'000 Ansammlungen anschliessend zu vervollständigen.

Rinpoche selbst erhielt die vollständigen Pema Lingpa Belehrungen von SH Dudjom Rinpoche Jigdrel Yeshey Dorji, von SH Dilgo Khyentse Rinpoche und von SH Je Thrizur Tenzin Dondup. SE Gangteng Rinpoche ist heute einer der hervorragendsten Lehrer des Dzogchen. Er unterrichtet glückliche Student\_innen in der ganzen Welt. Somit ist dies eine ausserordentlich grosse Gelegenheit für jene, die aufrichtig wünschen, sich einzulassen auf den wundersamen Weg des Dzogchen.

Diese kurze Einführung ist gedacht für jene, die wünschen, die Dzogchen Belehrungen von SE Gangteng Rinpoche zu erhalten.

Chhimi Kinley verfasste sie auf die Bitte von Karma Wangmo. Bei

Interesse wenden sie sich bitte an Karma [Wangmo@77110511](mailto:Wangmo@77110511), [Pedling Choki Gatshel@17846962](mailto:Pedling_Choki_Gatshel@17846962), [Pemai Bulop@77654224](mailto:Pemai_Bulop@77654224) oder [info@yeshekhoro.ch](mailto:info@yeshekhoro.ch) .

Weitere Informationen finden sie unter [www.yeshekhoro.ch](http://www.yeshekhoro.ch).